

4月分のきゅうしょくこんだてひょう



ぎゅうにゅう

まいかい
は、からだをつくるあかのなかまです。毎回です。

日 ・ よう	パン・ ごはん き	こんだてのなまえ	おかずのざいりょう		
			あか	き	みどり
			からだをつくる	ねつやちからのもとになる	からだのちようしをととのえる

9 ・ 木	ごはん	にゅうかくいわい こんだて カツカレーライス フルーツしらたま ミニフィッシュ	ひとくち トンカツ ミニフィッシュ しらたまだんご	じゃかいも さとう あぶら	にんじん たまねぎ にんにく グリンピース ミックス フルーツ	20 ・ 月	ごはん	ぶたにくの あまからやき みそしる じゃこわかめ	うまあげ うまあげ だしこんぶ・けずりぶし	うまあげ うまあげ うまあげ	あぶら さとう	たまねぎ にんじん キベツ
10 ・ 金	ごはん	さけのつけやき みそしる もやしのいためもの	さけ とうふ さとう あぶら だしこんぶ・けずりぶし	あぶら	にんじん たまねぎ キベツ えのきだけ にんにく	21 ・ 火	ごはん	マカロニグラタン スープ あまなつかん	うまい うまい うまい	うまい うまい うまい	じゃかいも ごまご	にんじん たまねぎ グリンピース コーン あまなつかん キャベツ
13 ・ 月	ごはん	カレースープ スパゲッティ かぼちゃのバターやき りんごのかんづめ	ベーコン バター うまい	スパゲッティ バター	たまねぎ にんじん りんご かぼちゃ しじみ	22 ・ 水	ごはん	けいにくとやさいの にもの きゅうりのあまずづけ べにざけそぼろ	べにさけフレーク あぶら あぶら けずりぶし	べにさけフレーク あぶら あぶら けずりぶし	しろごま さとう じゃかいも	しゅねぎ きゅうり にんじん
14 ・ 火	ごはん	マーボー豆腐 チンゲンサイとコーンの ちゅうかあえ みかんのかんづめ	とうふ あかみそ きゅうひきにく	ごま油 あぶら あぶら	にんじん たまねぎ じゅうが チンゲンサイ レタス みかん にんにく	23 ・ 木	ごはん	にこみハンバーグ とうにゅうコーンスープ やきじゃが	ハンバーグ オーブン あぶら	じゃかいも あぶら あぶら	オーブン オーブン オーブン	にんじん コーン バセリ キャベツ
15 ・ 水	ごはん	ぶたにくの デミグラスソース レタスのスープ サワーソテー	うまい うまい うまい	さとう オーブン あぶら	にんじん レタス コーン キベツ	24 ・ 金	ごはん	やきとり ぶたにくとやさいのにもの キャベツの かつおうめふうみ	かづおぶし うまい うまい けずりぶし	うまい うまい うまい	じゃかいも あぶら じゃかいも	きゅうり にんじん しめじ じゅうが たまねぎ
16 ・ 木	ごはん	ビビンバ トック まめこんぶ	きめこんぶ きゅうひきにく ぶたひきにく	トック さとう オーブン あぶら	にんじん チーズ にんにく ちくわ えのきだけ きゅうり	27 ・ 月	ごはん	ビーフシチュー キャベツのピクルス はくとうのかんづめ	うまい うまい うまい	じゃかいも あぶら あぶら	ごま もも あぶら	キャベツ たまねぎ グリンピース
17 ・ 金	ごはん	けいにくのからあげ ワンタンのかわのスープ キャベツとさんどまめの あまずあえ	うまい うまい うまい	あぶら さとう ワンタンのかわ あぶら でんぶん	にんじん たまねぎ キベツ たら じゅうが さんどまめ	28 ・ 火	ごはん	まぐろのオーロラに じやがいもとやさいのふくめに もやしのあまずあえ	まぐろ あかみそ うまい けずりぶし	まぐろ あかみそ うまい うまい	じゃかいも あぶら じゃかいも でんぶん	ごぼう たまねぎ モヤシ さんどまめ じゅうが
						30 ・ 木	ごとうパン	やきそば きゅうりの ちゅうかあえ	うまい うまい うまい	うまい うまい うまい	さとう あぶら きざみのり あぶら	にんじん たまねぎ ピーマン キャベツ きゅうり

